Sociedad Española de Farmacia Comunitaria

SEFAC

# Consejos para una correcta cicatrización y regeneración de la piel

## Actuar con rapidez y constancia, claves

Las cicatrices son alteraciones de la piel que se producen como consecuencia de una herida y su proceso de curación normal. La evolución dependerá de su cuidado. Idealmente, la curación sin complicaciones conduce a cicatrices prácticamente inaparentes. Sin embargo, en determinadas condiciones, la cicatriz puede tener **implicaciones estéticas y funcionales.** Es común que las cicatrices no sean un motivo de **consulta médica** (menos del 5% de los casos), ya sea por la tendencia a **infravalorar el problema** o por un **desconocimiento de la terapéutica existente y su eficacia**. Aunque no hay datos que permitan conocer cifra real, un alto porcentaje de la población tiene alguna cicatriz en alguna parte de su cuerpo, y en los últimos estudios realizados, de las personas entrevistadas, un 20% afirmó que le habría gustado que el médico o el farmacéutico le indicase qué productos eran capaces de reducir o ayudar a disimular las cicatrices. Un tratamiento adecuado y el cumplimiento por parte del paciente pueden llegar a reducirlas considerablemente o incluso hacerlas desaparecer.

## Recomendaciones

ANTE TODO HIGIENE. El correcto cuidado desde el momento en el que se produce una herida o quemadura es fundamental para el proceso de cicatrización. Respete los tiempos de cuidado de cada herida, ya que si se infecta curará mal y quedará una cicatriz poco estética y difícil de tratar. No aplique productos dermocosméticos a la herida mientras ésta siga abierta.

UTILICE PRODUCTOS ADECUADOS EN EL MOMENTO PRECISO. Existe una amplia gama de soluciones (aceite, crema, parches, etc.) que facilitan una correcta cicatrización y regeneración de la piel si se aplican durante un mínimo de tres meses, pero sólo deben utilizarse a partir del momento en que la herida está curada por completo. Antes de elegir cualquier producto es conveniente consultar al farmacéutico, que le recomendará la opción más adecuada.

REALICE MASAJES DIARIOS AL APLICAR EL ACEITE O CREMA O AL CAMBIO DE CADA PARCHE. Este simple gesto ayuda a prevenir y reducir cicatrices abultadas, y al mismo tiempo mejora la absorción del producto.

LA RAPIDEZ ES EL SECRETO. Cuanto más reciente es una cicatriz, más receptiva será al tratamiento.

PROCURE EVITAR O DISMINUIR LA EXPOSICIÓN AL SOL DURANTE UN MÍNIMO DE SEIS MESES. Si la cicatriz se sitúa en zonas expuestas, y siempre después de que se haya absorbido el tratamiento para su cicatriz, deberá aplicarse un protector de SPF50 y renovarlo cada dos horas.

MANTENGA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN DE LA CICATRIZ para conseguir una buena reparación de la piel. Una cicatriz deshidratada estira la piel en exceso, lo que dificulta el proceso de regeneración.

LA PERSISTENCIA ES CLAVE. Los mejores tratamientos son los que se usan durante el tiempo adecuado. Desde tres meses hasta un año es el periodo indicado para el tratamiento ideal.

MANTENGA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA. Una dieta rica en vitaminas y minerales mejora la salud de la piel, y con ello salen beneficiadas sus defensas ante las lesiones y su capacidad de regeneración.

EXPRESAR LA PREOCUPACIÓN POR UNA CICATRIZ ES CRUCIAL PARA UN CORRECTO TRATAMIENTO. Por muy antiestética que parezca una cicatriz, siempre está en nuestra mano mejorarla, existe una amplia gama de productos disponibles para cada caso y, en situaciones más complicadas, la cirugía estética puede ser una alternativa.

# Preguntas frecuentes

**¿Qué enfermedades afectan a la cicatrización?**
Enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades hepáticas, alcoholismo y desórdenes hereditarios que afecten a la síntesis de colágeno o a la coagulación pueden empeorar los procesos de cicatrización.

**¿La alimentación es importante en el proceso de la cicatrización?**
No llevar una dieta equilibrada afecta entre otros factores a la regeneración de la piel. El colágeno, componente base de la piel, no se produce correctamente en situaciones de déficit de vitaminas y minerales. Por tanto, es conveniente que cuide especialmente su alimentación si está en proceso de curación de una herida.

**¿Se cicatriza peor al envejecer?**
Se ha comprobado que los individuos jóvenes presentan una cicatrización más rápida que otros pacientes más mayores. Al envejecer, el proceso de regeneración de la piel empeora, por lo que la cicatrización también se ve comprometida. Usar los productos adecuados mejorará la regeneración y reparación de la piel y, en consecuencia, su cicatrización y apariencia estética.

**¿Qué tratamientos existen?**
Existe una amplia gama de tratamientos que su farmacéutico le indicará según el tipo de cicatriz y su localización, entre otros factores: aceite de rosa mosqueta (Rosa rubiginosa) así como otras formulaciones basadas en el mismo (cremas, geles, spray), cremas de caléndula o centella asiática, geles de silicona, parches de poliuretano, etc.

**¿Cómo debo aplicar las cremas o aceites?**
Se deben aplicar de dos a tres veces al día con un masaje hasta su completa absorción, durante un mínimo de tres meses.

**¿Cómo debo ponerme los parches de poliuretano o geles de silicona?**
Los geles de silicona se deben aplicar en una fina capa sobre la cicatriz, dos veces al día. En cuanto a los parches, pueden llevarse durante 24 horas al día, incluso durante la ducha y baño, aunque se recomienda la inspección diaria de la cicatriz. El mismo parche puede llevarse durante siete o más días ya que no pierde sus propiedades de microadherencia. En los dos tipos de tratamiento se recomienda una duración de dos a seis meses dependiendo de las condiciones de la cicatriz.

**¿Las estrías son cicatrices?**
Sí, son cicatrices que se pueden prevenir. Son más frecuentes cuando existen cambios en el volumen corporal en los que se produce un estiramiento de la piel (dietas de adelgazamiento, pubertad, embarazo, menopausia...). En estos casos la prevención es el mejor tratamiento, aplicando diariamente preparados adecuados para ello, que mejoran la regeneración de la piel y la cicatrización.

**¿Qué tipos de cicatrices existen?**
Las cicatrices las podemos distribuir en tres grupos, basándonos en la apariencia que presenten: cicatrices normales, que son las que aparentemente no se notan; cicatrices inestéticas, que son aquellas que no desaparecen pero presentan un buen aspecto, y cicatrices patológicas, que pueden ser por exceso (hipertróficas y queloides) o por defecto (típicas del acné y las estrías).

**¿Por qué es importante la fotoprotección para las cicatrices?**
La exposición de la cicatriz al sol puede empeorar su aspecto, ya que suele oscurecerla de forma permanente. La exposición debe evitarse o disminuirse durante el tratamiento y al menos en los seis meses posteriores.

**¿Es tarde para tratar una cicatriz?**
Aunque lo ideal es tratarla de inmediato, también podemos mejorar la apariencia estética de las cicatrices antiguas utilizando los productos adecuados. En casos más persistentes existen tratamientos de cirugía estética.

Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza.